



SETAGAYA 246
HALF MARATHON

ONLINE

オンラインハーフマラソン

- ▶ 砧-用賀コース(7km)
- ▶ 駒沢-用賀コース(10km)



楠 康成選手 推奨コース

TWOLAPS TRACK CLUB

2020日本選手権1500m第3位、3000mSC第2位
2000mSC前日本記録保持者



ONLINE HALF MARATHON



砧-用賀(7km)コース

駒沢-用賀(11km)コース

楠 康成選手 推奨コース



楠選手コメント

砧公園の外周は大きく分けて2回のアップダウン(上り坂下り坂)があります。ストライド(歩幅)とピッチ(回転数)が勝手に変わるため、一定のペースでもスピードが変化をしているような刺激を与えることができ、ペースも少なからず上げ下げします。そのイメージを作った中でのジョギングはより実践的な筋力面での強化も狙えるコースなんです。僕もコンディションチェックやフォーム作りの一環でよく使用するコースになります。



ONLINE HALF MARATHON

砧-用賀(7km)コース



駒沢-用賀(11km)コース

楠 康成選手 推奨コース

